



AIR
TRAINING & CONSULTING



AIR LAB

Laboratori per lo sviluppo delle
SOFT SKILLS

LABORATORI ESPERIENZIALI

SULLE SOFT SKILLS



SKILLS

Perché sono **importanti**?

Le **soft skills** sono sempre più sulla bocca di tutti. In un mondo del lavoro in continua **evoluzione**, **l'aggiornamento** delle proprie capacità è fondamentale e le aziende sono sempre più alla ricerca di profili con competenze trasversali marcate.

Le **soft skills** e le competenze trasversali **ci dicono chi sei**, danno la flessibilità necessaria per muoversi agilmente in tutte le situazioni e in qualunque contesto lavorativo in modo efficace.

Le **alleneremo** nei nostri **laboratori esperienziali** che ti coinvolgeranno in prima persona, dove toccherai con mano tutti gli argomenti e sarai il **protagonista della tua formazione**.

Cosa sono le **soft skills**?

Le **soft skills**, chiamate anche **competenze trasversali**, fanno parte del **bagaglio culturale** di ciascuno di noi.

Sono competenze **fondamentali** quali:



CAPACITÀ DI PROBLEM SOLVING



CAPACITÀ COMUNICATIVE



CAPACITÀ RELAZIONALI



INTELLIGENZA EMOTIVA

Un modo per allenare il nostro **'cervello tenace'**: la chiave della motivazione, della perseveranza e del successo.



AIR
TRAINING & CONSULTING

INDICE

- Come comunicare al meglio**
Strumenti di comunicazione efficace pag. 4
- Gestire il conflitto**
Trasformare la negatività pag. 5
- Video call**
Essere efficaci anche in video pag. 6
- Riunioni efficaci** pag. 7
- Public speaking**
Affrontiamo al meglio il pubblico pag. 8
- Lo stress è nostro amico**
Come gestirlo al meglio pag. 9
- Teamwork**
La forza del gruppo pag. 10
- Raggiungi i tuoi obiettivi**
Pronti, partenza, via pag. 11



AIR
TRAINING & CONSULTING

COME COMUNICARE AL MEGLIO

Strumenti di comunicazione efficace

RIF INT L001

Obiettivi

- Sollecitare e stimolare le capacità e caratteristiche personali
- Sperimentare le varie parti della comunicazione
- Entrare in contatto con gli altri
- Lavorare su empatia e fiducia

Durata

1 giornata (7h)

Data

Venerdì 15:30-19:00 e Sabato 9:30-13:00

Materiali

- Cartelloni
- Fogli
- Bende/foulard
- Colori a tempera
- Pennarelli

Costi di partecipazione

- Minimo 8 massimo 12 partecipanti
- Costo docenti: 800€

Quota partecipazione individuale

€ 200.00 + IVA

Contenuti

1

Presentazione e Icebreaking

2

Patto di relazione e regole condivise

3

Sì te stess*

4

La struttura della comunicazione

a. Le parole- disegni

b. Il corpo- le statue

c. La voce- il buio

5

Sintonizzazione, rispecchiamento ed empatia

a. Movimento

b. Ballo

c. Corpo

6

Relazione e fiducia

a. Guida

b. Cerchio

7

Debriefing finale e cartellone

a. Impronte mani e parole chiave



AIR
TRAINING & CONSULTING



GESTIRE IL CONFLITTO

Trasformare la negatività

RIF INT L002

Obiettivi

- Comprendere le radici dei nostri conflitti
- Individuare gli indizi di conflitto
- Imparare a gestire la conflittualità con le altre persone
- Negoziare una soluzione
- Imparare a dare il feedback

Durata

1 giornata (7h)

Data

Venerdì 15:30-19:00 e Sabato 9:30-13:00

Materiali

- Cartelloni
- Fogli
- Corde
- Colori a tempera
- Pennarelli
- Biro

Costi di partecipazione

- Minimo 8 massimo 12 partecipanti
- Costo docenti: 800€

Quota partecipazione individuale

€ 200.00 + IVA

Contenuti

1

Presentazione e Icebreaking

2

Patto di relazione e regole condivise

3

Riflessione

4

Ascolto

a. Perché è importante ascoltare

b. Copione

c. Esercitazione sui tipi di ascolto

5

Conflitto

a. Le corde

b. La sedia vuota/costellazione

6

Negoziazione

a. Il no

b. Uscire dal cerchio

7

Debriefing finale



AIR
TRAINING & CONSULTING

5

Catalogo_laboratori_AIR_2022



VIDEO CALL

Essere efficaci anche in video

RIF INT L003

Obiettivi

- Imparare strumenti per allenare la voce
- Lo spazio della video call è importante
- Arrivare rilassati alla call
- Essere efficaci

Durata

1 giornata (7h)

Data

Venerdì 15:30-19:00 e Sabato 9:30-13:00

Materiali

- Cartelloni
- Fogli
- Qualcosa che simuli lo schermo di un computer per cui i partecipanti non si riescano a vedere il corpo (tipo cartoni)
- Supporti per cellulari
- Pennarelli

Costi di partecipazione

- Minimo 8 massimo 12 partecipanti
- Costo docenti: 800€

Quota partecipazione individuale

€ 200.00 + IVA

Contenuti

1

Presentazione e Icebreaking

2

Patto di relazione e regole condivise

3

La voce riscaldamento

a. Doppiaggio

b. Esercizi vari

4

Il movimento del busto e la testa

a. Rilassamento

5

Strutturarsi lo spazio

6

Simulare la call

a. La video call live

7

Debriefing finale e video



AIR
TRAINING & CONSULTING

6

Catalogo_laboratori_AIR_2022



RIUNIONI EFFICACI

RIF INT L004

Obiettivi

- Avere una struttura chiara per gestire una riunione
- Individuare e focalizzare gli obiettivi che si vogliono raggiungere
- Sviluppare una comunicazione efficace
- Apprendere qualche strumento e tecnica di rilassamento
- Lavorare sulle credenze frenanti
- Fare tanta pratica

Durata

1 giornata (7h)

Data

Venerdì 15:30-19:00 e Sabato 9:30-13:00

Materiali

- Cartelloni
- Fogli
- Tappetini
- Pennarelli
- Penne
- Casse per la musica

Costi di partecipazione

- Minimo 8 massimo 12 partecipanti
- Costo docenti: 800€

Quota partecipazione individuale

€ 200.00 + IVA

Contenuti

- 1 Presentazione e Icebreaking**
- 2 Patto di relazione e regole condivise**
- 3 Struttura e obiettivi**
 - a. Esercizi individuali
 - b. Creazione griglia
 - c. Simulazioni
- 4 Comunicazione e postura**
 - a. Piccoli esercizi di public speaking
 - b. Prosemica
- 5 Problem Solving**
 - a. Gestire le obiezioni
 - b. Rispondere alle domande
- 6 Tecniche di rilassamento**
 - a. Mindfulness
 - b. Grounding
 - c. Visualizzazioni
- 7 Debriefing finale e scaletta/griglia**



AIR
TRAINING & CONSULTING

7

Catalogo_laboratori_AIR_2022



PUBLIC SPEAKING

Affrontiamo al meglio il pubblico

RIF INT L005

Obiettivi

- Sviluppare e migliorare la velocità di pensiero
- Come scegliere le parole giuste
- Come padroneggiare al meglio la propria voce
- Come gestire e riconoscere le emozioni
- Come prendere confidenza con il proprio corpo davanti ad un pubblico
- Come rilassare il corpo

Durata

1 giornata (7h)

Data

Venerdì 15:30-19:00 e Sabato 9:30-13:00

Materiali

- Cartelloni
- Fogli
- Tappetini
- Pennarelli
- Penne
- Casse per la musica
- Palline

Costi di partecipazione

- Minimo 8 massimo 12 partecipanti
- Costo docenti: 800€

Quota partecipazione individuale

€ 200.00 + IVA

Contenuti

1

Presentazione e Icebreaking

2

Patto di relazione e regole condivise

3

Improvvisazione

- a. Testo scritto, le parole
- b. Ritmo, tono e volume della voce

4

Le emozioni e il nostro corpo

- a. Teatro

5

Rilassamento

- a. Mindfulness
- b. Visualizzazioni
- c. Tecniche di rilassamento corporeo

6

Debriefing finale e parole chiave



AIR
TRAINING & CONSULTING

8

Catalogo_laboratori_AIR_2022



LO STRESS È NOSTRO AMICO

Come gestirlo al meglio

RIF INT L006

Obiettivi

- Comprendere cosa ci provoca stress
- Individuare i nostri segnali di malessere
- Collegare i pensieri al nostro corpo
- Sperimentare tecniche di consapevolezza corporea
- Acquisire tecniche di rilassamento
- Trasformare il malessere in benessere

Durata

1 giornata (7h)

Data

Venerdì 15:30-19:00 e Sabato 9:30-13:00

Materiali

- Cartelloni
- Fogli
- Tappetini
- Pennarelli
- Penne
- Casse per la musica
- Stampa foto
- Materiale artistico (colla, forbici, brillantini, tempere, bastoncini, gomitoli...)

Costi di partecipazione

- Minimo 8 massimo 12 partecipanti
- Costo docenti: 800€

Quota partecipazione individuale

€ 200.00 + IVA

Contenuti

1

Presentazione e Icebreaking

2

Patto di relazione e regole condivise

3

Cosa è lo stress?

a. Esercizi griglia individuale

b. Condivisione di gruppo

4

Bodyscan + Mindfulness + Rilassamento

5

Dal malessere al benessere

a. Foto

b. Riparazione e cura

6

Debriefing finale e parole chiave



AIR
TRAINING & CONSULTING

9

Catalogo_laboratori_AIR_2022



TEAMWORK

La forza del gruppo

RIF INT L007

Obiettivi

- Comprendere la differenza tra IO e NOI
- Comprendere meglio le dinamiche all'interno di un gruppo
- Comprendere la forza del gruppo
- Vedere e sperimentare diversi tipi di leadership
- Sperimentarsi all'interno di un gruppo

Durata

1 giornata (7h)

Data

Venerdì 15:30-19:00 e Sabato 9:30-13:00

Materiali

- Cartelloni
- Fogli
- Tappetini
- Pennarelli
- Penne
- Casse per la musica
- Costumi di scena
- Videocamera
- Ciack
- Cartone per sceneggiatura

Costi di partecipazione

- Minimo 8 massimo 12 partecipanti
- Costo docenti: 800€

Quota partecipazione individuale

€ 200.00 + IVA

Contenuti

1

Presentazione e Icebreaking

2

Patto di relazione e regole condivise

3

Dal singolo al gruppo

a. Visualizzazione in movimento: io-coppia - gruppo

4

Teambuilding

a. Ciak azione

5

Debriefing finale e trailer



AIR
TRAINING & CONSULTING



RAGGIUNGI I TUOI OBIETTIVI

Pronti, partenza, via

RIF INT L008

Obiettivi

- Focalizzare punti di forza e punti di debolezza, capire su cosa lavorare
- Individuare, riconoscere e fissare i propri obiettivi
- Scegliere un'unità di misura
- Riconoscere i propri ostacoli e pianificare come superarli
- Lavorare sulla propria linea del tempo
- Scoprire cosa ci motiva

Durata

1 giornata (7h)

Data

Venerdì 15:30-19:00 e Sabato 9:30-13:00

Materiali

- Cartelloni
- Fogli
- Tappetini
- Pennarelli
- Penne
- Casse per la musica
- Scotch
- Palline
- Coni

Costi di partecipazione

- Minimo 8 massimo 12 partecipanti
- Costo docenti: 800€

Quota partecipazione individuale

€ 200.00 + IVA

Contenuti

1

Presentazione e Icebreaking

2

Patto di relazione e regole condivise

3

Dall'astratto al concreto

a. Linea del tempo

b. Strutturazione degli obiettivi

c. Punti di forza e di debolezza

4

La motivazione

a. Ostacoli

b. Ti dico no

5

Debriefing finale e parole chiave



AIR
TRAINING & CONSULTING





AIR
TRAINING & CONSULTING

AIR TRAINING & CONSULTING S.r.l.

Sedi operative

Via Isonzo, 10
40055 Villanova di Castenaso (BO)

Via Larga, 34/2
40138 Bologna

www.airbo.it

Attività Formazione Aziendale

T. +39.051.0403632

Formazione Finanziata

T. +39.051.0403646

Servizi per il Lavoro

T. +39.051.0403635

Scuola di Lingue

T. +39.051.19984026

T. +39 051 6026655



RETE SIDEL

SIAMO PRESENTI IN TUTTO IL TERRITORIO
NAZIONALE

Ufficio Commerciale
Tel. +39.051.0403633

www.retesidel.it



**RETE
SIDEL**

UN SOLO INTERLOCUTORE PER TUTTE LE ESIGENZE

